Школа | Отд./корп | День 11/23/2023

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 223 | запеканка из творога | 180 | 65.00 | 566 | 39 | 29 | 35 |
| | гор.напиток | 377 | чай с лимоном | 200 | 2.68 | 41 | 1 | 0 | 9 |
| | хлеб | | пшеничный | 65 | 5.64 | 170 | 5 | 2 | 33 |
| | | | вафли | 50 | 11.30 | 177 | 1 | 2 | 39 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | банан | 100 | 14.76 | 96 | 2 | 1 | 21 |
| | | 389 | сок | 200 | 22.00 | 83 | 1 | 0 | 20 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 67 | винегрет овощной | 100 | 5.87 | 97 | 1 | 7 | 7 |
| | 1 блюдо | 62 | борщ | 200 | 18.00 | 220 | 9 | 13 | 17 |
| | 2 блюдо | 227 | рыба припущ. | 100 | 35.00 | 126 | 21 | 4 | 2 |
| | гарнир | 325 | рис отв. | 180 | 11.60 | 237 | 4 | 7 | 39 |
| | сладкое | 346 | компот из цитрус. | 200 | 3.98 | 52 | 0 | 0 | 12 |
| | хлеб бел. | | батон | 65 | 5.64 | 170 | 5 | 2 | 33 |
| | хлеб черн. | | ржаной | 78 | 3.93 | 159 | 5 | 1 | 33 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |